آپ ہر چیز کھا سکتے ہیں

ڈاکٹر آصف محمود قادری

ذیابطیس فاؤنڈیشن

ذیابطیس

آپ ہر چیز کھا سکتے ہیں

ڈاکٹر آصف قادری

ذیابطیس فاؤنڈیشن پاکستان

خیرالنساء اسپتال فیصل ٹاؤن لاہور

فہرست موضوعات

پیش لفظ

ذیابطیس کے اکثر مریض کھانے پینے کے کافی شوقین ہوتے ہیں، اور ایک لحاظ سے اُن کا یہی شوق، اُن کے مرض کی وجہ بھی بنتا ہے۔ لیکن ذیابطیس کی تشخیص ہوتے ہی، اُن کی دنیا بدل جاتی ہے۔ ہر وہ چیز جو اُنہیں پسند تھی، وہ منع کردی جاتی ہے، اور کاغذ کے ایک ٹکڑے پر لکھا ہوا پرہیزی کھانے کا ایک چارٹ اُن کے ہاتھ میں تھما کر، فرمان جاری کردیا جاتا ہے کہ اب اپنی باقی زندگی وہ صرف وہی چیزیں کھا سکتے ہیں، جو کہ اس کاغذ پر لکھ دی گئی ہیں۔ ستم بالائے ستم یہ، کہ خوراک کے اس پرہیزی چارٹ میں عموماً ایسے کھانے بتائے جاتے ہیں، جو ہمارے ماحول اور ثقافت سے میل نہیں کھاتے، لہٰذا بیشتر لوگوں کے لئے وہ قابل قبول نہیں ہوتے۔ اور جو چیز قابل قبول نہیں ہوتی، لوگ اس پر شاذ و نادر ہی کبھی عمل کر پاتے ہیں۔

ہم ہمیشہ سے یہ سمجھتے آئے ہیں کہ اس صورت حال کو بدلنا چاہئے۔ یہ ٹھیک ہے کہ ذیابطیس کے مریض کو خوراک کے بارے میں کچھ پابندیاں تو ماننا ہی پڑیں گی، لیکن ہم اُن کی خوراک میں ذاتی پسند و ناپسند کے مطابق انتخاب کی گنجائش تو بہرحال پیدا کر ہی سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم ذیابطیس کے مریضوں کے لئے کچھ ایسی غذائی سفارشات بھی ترتیب دینا چاہتے تھے، جو ہماری دھرتی اور ہماری ثقافت کے مطابق ہوں۔ لیکن ہماری روایتی خوراک کے بارے میں سائنسی حقائق سرے سے

دستیاب ہی نہیں تھے- اسکے باوجود ذیابطیس فاؤنڈیشن نے اس مشکل کام کا بیڑا اُٹھایا، اور ہماری تقریباً ایک برس کی محنت کا نتیجہ اس وقت آپکے ہاتھوں میں ہے- اس میں شاید ہزاروں خامیاں ہوں گی، اور ہم چاہیں گے آپ اُن کی نشان دہی کرنے میں بالکل بھی نہ ہچکچائیں، لیکن ہمیں ان خامیوں کے باوجود یہ خوشی ہے کہ ذیابطیس فاؤنڈیشن نے ایک ایسی بنیاد ضرور فراہم کردی ہے، جس کی خامیاں درست کرنے کے بعد اس پر ایک شاندار عمارت کھڑی کی جاسکتی ہے-

یہاں ہم اُن سب لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جن کی معاونت کے بغیر یہ کام کبھی پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا تھا- اس سلسلے میں ویسے تو وہ تنُور والے اور حلوائی سب سے زیادہ شکریے کے مستحق ہیں، جنہوں نے دس دس بار آٹے کا پیڑا گوندھ کر ہمیں یہ طے کرنے میں مدد کی، کہ ایک روٹی کتنے گرام آٹے سے بنتی ہے، اور پوری میں کتنا میدہ استعمال ہوتا ہے- لیکن اُن گمنام محسنوں کے علاوہ، ہم ڈایابیٹکس انسٹیوٹ آف پاکستان (DIP) کے میڈیکل ڈائریکٹر جناب ڈاکٹر اتنیا حسن صاحب کے انتہائی مشکور ہیں جنہوں نے اپنی ذاتی لائبریری سے کتابیں مہیا کیں، اور شوکت خانم میموریل ہسپتال کے جناب ڈاکٹر سید عباس رضا صاحب کے بھی بے پناہ احسانمند ہیں، کہ جنہوں نے اتنی عرق ریزی سے بار بار اس مسودے کا تنقیدی جائزہ لیا، اور ایسے ایسے مفید مشورے دیئے کہ اُن کی مدد کے بغیر یہ کتابچہ، اپنی موجودہ شکل میں کبھی آ ہی نہیں سکتا تھا- ہم ڈاکٹرز ہسپتال کی ماہر غذائیات محترمہ عائشہ خان صاحبہ کے بھی تہہ دل سے مشکور ہیں جنہوں نے کچھ بنیادی حقائق جمع کرنے میں ہماری مدد فرمائی-

ہم اپنی شریک حیات بیگم شبانہ آصف کا دوہرا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے ذیابطیس فاؤنڈیشن کی سیکریٹری کی حیثیت سے اس کام میں اپنا حصہ ادا کرنے کے علاوہ، اس سلسلے میں ہماری ایک سال تک مسلسل مصروفیت کو انتہائی صبر کے ساتھ برداشت بھی کیا-

سنگ میل پبلیکیشنز کے محترم نیاز صاحب نے انتہائی اصرار سے اس کتابچے کو مفت تقسیم کیلئے چھاپنے کی پوری دردسری اپنے سر لے کر ہمیں اس مشکل اور پیچیدہ کام سے بےفکر کردیا- لہٰذا اُن کا شکریہ تو غالباً ہمارے علاوہ تمام قارئین کو بھی ادا کرنا چاہیئے-

آخر میں ایسے تمام افراد جو خود، یا اُن کی عزیز ہستیاں ذیابطیس سے متاثر ہیں، اور وہ ذیابطیس سے متاثر افراد کو ایک صحتمند، پیچیدگیوں سے پاک، اور زیادہ مفید زندگی گذارنے میں مدد فراہم کرنے کا تھوڑا سا جذبہ بھی اپنے دل میں رکھتے ہیں، ہم اُن کی خدمت میں درخواست کرنا چاہیں گے کہ وہ آگے آئیں اور ہمارے ساتھ شامل ہوں- ذیابطیس فاؤنڈیشن ہر وقت کُھلی باہوں کے ساتھ اُن کی منتظر رہے گی-

خیراندیش

ڈاکٹر آصف محمود قادری

صدر ذیابطیس فاؤنڈیشن پاکستان

ذیابطیس میں خوراک کی پرھیز

یہ بات تو ہم سبھی جانتے ہیں کہ ذیابطیس سے متاثر افراد کومناسب علاج کیلیئے اپنی خوراک میں کسی نہ کسی درجے کا پرہیز تو ہرصورت کرنا ہی پڑتا ہے، اور ذیابطیس کے علاج میں غالبًا یہی وہ بات ہے جو اُنہیں سب سے زیادہ مشکل دکھائی دیتی ہے- اس مشکل کی اصل وجہ یہ ہے کہ انہیں اکثر جس طرح کی خوراک تجویز کی جاتی ہے، وہ اُن کے مزاج اور پسند کے مطابق نہیں ہوتی - خوراک کے بارے میں جو ہدایات اور چارٹ مریض کو دیئے جاتے ہیں اُن میں ادل بدل کی گنجائش بھی بہت کم ہوتی ہے- ان سب مشکلات کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مریض ان ہدایات پر پوری طرح سے عمل نہیں کر پاتا - لیکن جہاں مشکلیں آتی ہیں، وہاں کوئی نہ کوئی اُنہیں حل کرنے کی کوشش بھی ضرور کرتا ہے- ایسی ہی کوششوں کا نتیجہ ہے کہ ذیابطیس میں خوراک کی پرہیز کو آسان بنانے کے کئی طریقے اب تک ایجاد ہو چکے ہیں- مثلاً خوراک میں پرہیز کے چارٹ، پھر غذائی ادل بدل کی فہرستیں، اوراب آخر کار نشاستہ شماری کا طریقہ- اس کتابچے میں ہمارا اصل موضوع تو نشاستہ شماری ہی رہے گا، لیکن غذا میں پرہیز کے کُچھ دوسرے طریقوں کا مختصر تعارف یہاں مناسب معلوم ہوتا ہے-

غذائی پہاڑی(Food Pyramid)

یہ انتہائی سادہ طریقہ ہے جس میں مریض کو صرف یہ بتایا جاتا ہے کہ اُسے ضرورت سے زیادہ کھانا نہیں کھانا چاہیئے، اور پھر ایک پہاڑی کی تصویر اس طرح سے بنائی جاتی ہے کہ پہاڑی کی تہہ میں وہ چیزیں رکھی جاتی ہیں جو مریض کو زیادہ کھانا چاہیئے، جیسا کہ چھان نکالے بغیر آٹا، خام نشاستہ جات، اور سبزیاں جبکہ اوپر نوک کی طرف وہ چیزیں آتی ہیں جو اُسے کم استعمال کرنا چاہیئے جیسا کہ مٹھائیاں وغیرہ۔

یہ طریقہ پاکستان میں بہت عام ہے اور اکثر فیملی فزیشن یہی طریقہ استعمال کرتے ہیں، لیکن یہ اُن لوگوں کی لئے ہی ٹھیک رہتا ہے، جو صرف غذائی پرہیز اور ورزش سے شوگر کو کنٹرول کر رہے ہوں، یا پھر وہ انسولین کی بے اثری کو کم کرنے والی دوائیں استعمال کر رہے ہوں۔ وہ مریض جو خون میں شوگر کم کرنے والی کوئی دوا یا انسولین استعمال کر رہے ہوں، اُنہیں غذائی پرہیز کے بارے میں زیادہ تفصیلی ہدایات کی ضرورت پیش آتی ہے۔

خوراک میں پرہیز کے چارٹ (Diet Charts)

یہ ایسے چارٹ ہوتے ہیں جن میں دن بھر کی خوراک کو تین بڑے اور تین چھوٹے کھانوں میں تقسیم کر کے، ایک طے شدہ غذائی چارٹ (Meal Plan) بنا دیا جاتا ہے۔

پاکستان میں استعمال ہونے والا یہ دوسرا سب سے زیادہ عام طریقہ ہے۔ اس کی سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ اس میں ادل بدل کی گنجائش ذرا کم ہوتی ہے۔ اگر تو ذیابطیس سے متاثر ہر شخص کی جسامت، عمر، مرض کی نوعیت اور ذاتی پسند وغیرہ کو سامنے رکھتے ہوئے، اُسکے لئے ایک الگ غذائی چارٹ بنایا جائے، تو ایسے چارٹ کافی مفید ہو سکتے ہیں۔ لیکن عام طریقہ یہ ہے کہ ہر شخص کو ایک ہی پہلے سے چھپا چھپایا چارٹ مہیا کر دیا جاتا ہے، جو ہر شخص کی ضروریات کے مطابق تو کبھی ہو ہی نہیں سکتا۔ ایسی صورت میں یہ چارٹ فاعدے کی بجائے نقصان کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس میں ذاتی پسند کے مطابق ادل بدل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ لہٰذا بہت ہی کم لوگ ان چارٹوں پر ٹھیک طرح سے عمل کر پاتے ہیں۔

غذائی ادل بدل کا طریقہ(Food Exchange Lists)

پچھلی ایک ڈیڑھ دہائی کے دوران، مغرب میں یہ طریقہ کافی مقبول رہا ہے، کیونکہ نشاستہ شماری سے پہلے تک اس میں ذاتی پسند و ناپسند کے مطابق ادل بدل کی سب سے زیادہ گنجائش تھی- اس میں خوراک کو سبزیوں، پھل، دودھ، گوشت، اناج اور چکنائی، کے گروپوں میں تقسیم کر کے ہر گروپ کی علیحدہ علیحدہ فہرستیں بنا دی گئی ہیں- یہ فہرستیں اس طرح سے بنائی گئی ہیں کہ ایک ہی فہرست کے اندر تمام چیزیں، غذائی اعتبار سے آپس میں برابر ہوتی ہیں، اسلئے انہیں آپس میں ادل بدل کیا جا سکتا ہے- اس طریقے کو بہتر طور پر سمجھنے کیلیے، ان فہرستوں کو ملاحظہ فرمایئے

سبزیوں میں ادل بدل کی فہرست

1)- آدھا کپ پکی ہوئی سبزی، مثلاً کدو، ٹنڈا، بھنڈی توری، گھیا توری، بینگن، کریلا، بند گوبھی، پھول گوبھی، اور تمام ہرے پتوں والی سبزیاں

2)- سوا کپ (1/4+ 1) کچی سبزی، مثلاً گاجر، بند گوبھی، سبز مرچ، پیاز، کھیرا، مولی، سلاد کے پتے وغیرہ

3)- دو عدد چھوٹے ٹماٹر

یہ تمام چیزیں آپس میں برابر ہیں اور ان میں سے ہر چیز سے ملتا ہے 5 گرام نشاستہ، 2 گرام پروٹین اور 25 کیلوری غذائیت

پھلوں میں ادل بدل کی فہرست

ایک (درمیانہ) سیب، ایک امرود، ایک آڑو، ایک کینو/ مالٹا/ موسمی، 3/4 کیلا، 2 کھجوریں، قاشیں

یہ تمام پھل آپس میں برابر ہیں اوران میں سے ہر چیز سے ملتا ہے15 گرام نشاستہ،اور 60 کیلوری غذائیت

دودھ اور دودھ سے بنی اشیا میں ادل بدل کی فہرست

ایک کپ دودھ،ایک کپ سادہ دہی،اور تین کھانے کے چمچ خشک دودھ

یہ تمام چیزیں آپس میں برابر ہیں اوران میں سے ہر چیز سے ملتا ہے12 گرام نشاستہ، 5 گرام پروٹین اور 5 گرام چکنائی،اور150 کیلوری غذائیت

گوشت میں ادل بدل کی فہرست

30 گرام مرغی کا گوشت، 30 گرام مچھلی یا جھینگے، 30 گرام پنیر، آدھا کپ پکی ہوئی دال/لوبیا/ چنے،دوانڈوں کی سفیدی،اور دو کھانے کے چمچ قیمہ

یہ تمام چیزیں آپس میں برابر ہیں اوران میں سے ہر چیز سے ملتی ہے 7 گرام پروٹین5 گرام چکنائی، اور55 کیلوری غذائیت

اناج میں ادل بدل کی فہرستیں

30 گرام کا ایک سلائس،آدھا کپ پکا ہوا دلیا،آدھا کپ پکے ہوئے چاول،1/3 کپ مکئی،ایک چھٹانک کا ایک آلو،آدھا کپ پکی ہوئی دالیں،لوبیا اور چنے،اور ڈھائی کھانے کے چمچ آٹا/میدہ

یہ تمام چیزیں آپس میں برابر ہیں اوران میں سے ہر چیز سے ملتا ہے15 گرام نشاستہ، 3 گرام پروٹین1 گرام سے کم چکنائی،اور80 کیلوری غذائیت

چکنائی میں ادل بدل کی فہرست

ایک چمچ تیل یا گھی،10-8 دانے مونگ پھلی،ایک چمچ مکھن اور ایک چمچ مایونیز

یہ تمام چیزیں آپس میں برابر ہیں اور ان میں سے ہر چیز سے ملتی ہے5 گرام چکنائی، اور

45 کیلوری غذائیت

ان تمام فہرستوں کے ساتھ اگر آپ کا معالج آ پکو بتا دے کہ آ پکو ناشتے میں دو بدل اناج، ایک بدل گوشت، ایک بدل دودھ، اور ایک بدل پھل لینا چاہئے، تو آپ انتہائی آسانی سے ہر فہرست میں سے اپنی پسند کی چیزیں منتخب کر سکتے ہیں- یہ طریقہ اپنی جگہ پر بالکل درست ہے، اور جو لوگ اسے استعمال کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں، وہ اسے جاری رکھ سکتے ہیں- اس میں خرابی اگر کوئی ہے تو وہ یہ ہے کہ اکثر لوگوں کو یہ طریقہ مشکل محسوس ہوتا ہے-

ذیابطیس میں نشاستہ شماری

(Carbohydrate Counting)

ذیابطیس کے کسی بھی مریض سے جب خوارک میں پرہیز کا ذکر چھیڑا جاتا ہے تو اُس کے ذہن سب سے پہلی بات میٹھا کھانے کے بارے میں پابندیوں کی آتی ہے- لیکن اب ذیابطیس میں خوراک کی پرہیز کے بارے میں ایسے تصورات متعارف کروائے جارہے ہیں جن میں کوئی بھی چیز آپ کے لئے مکمل طور پر منع نہیں ہے- حتیٰ کہ آپ میٹھا بھی لے سکتے ہیں- نشاستہ شماری بھی ایسا ہی ایک طریقہ ہے-

ہماری خوراک میں غذائیت تین چیزوں سے آتی ہے: نشاتہ جات، پروٹین، اور چکنائی - یہ تینوں ہمارے خون کی شوگر پر اپنے اپنے مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں- نشاستہ جات (جن میں قدرتی میٹھا بھی شامل ہے) خون کی شوگر پر سب سے زیادہ اثر ڈالتے ہیں- اس سلسلے میں دو باتیں خاص طور سے قابلِ غور ہیں

1)- اگر آپ نشاستہ جات کی ایک ہی جتنی مقدار (چینی، یا کبھی کبھار کُچھ میٹھی اشیاء کو بھی شامل کرتے ہوئے) بار بار استعمال کرتے ہیں، تو اُس سے خون کی شوگر میں ہر بار ایک

جتنا ہی اضافہ ہوگا۔

2)۔ نشاستہ دار غذائیں خون کی شوگر کو متاثر کرنے والی سب سے اہم غذائیں ہوتی ہیں۔ کھانے سے لگ بھگ دو گھنٹے کے اندر، ان کا بیشتر حصہ شوگر بن کر خون میں شامل ہو جاتا ہے، جبکہ پروٹین اور چکنائی خون کی شوگر پر نسبتاً کم اثر ڈالتی ہیں۔

انھی حقائق کو مدنظر رکھتے ہوئے، نشاستہ شماری کے طریقے کو وضع کیا گیا ہے۔

اس میں یاد رکھنے کی بات صرف اتنی ہے کہ آپ کھانے میں جتنی بھی نشاستہ دار غذا لیتے ہیں (میٹھے کے سمیت) وہی اصل میں یہ طے کرے گی کہ آپ کے اس کھانے سے آپکے خون کی شوگر کہاں تک بڑھتی ہے۔

نشاستہ شماری کے کیا فوائد ہیں؟

1)۔ اسے سیکھنا خوراک میں پرہیز کے دوسرے طریقوں (خاص طور پر غذائی بدل) کی نسبت زیادہ آسان ہے

2)۔ اس میں مریض کے لئے اپنی پسند کے مطابق کھانا منتخب کرنے کی گنجائش زیادہ ہے

3)۔ اس طریقے میں آپ زیادہ بہتر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک کھانے کے بعد خون کی شوگر میں کتنا اضافہ ہونے کی توقع ہے

4)۔ اگر آپ ڈبہ بند خوراک استعمال کر رہے ہیں تو اُس کا لیبل دیکھ کر اُسے اپنی خوراک میں شامل کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

5)۔ کبھی کبھار آپ ایک نشاتہ دار کھانے کے بدل میں برابر کی مقدار کا میٹھا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

نشاستہ شماری کیسے کی جائے؟

نشاستہ شماری کے دوطریقے ہیں' سادہ اور تفصیلی-

سادہ نشاستہ شماری (Simple Carbohydrate Counting)

آپکا معالج یا آپکی ماہرغذائیات (یا دونوں مل کر) یہ طے کریں گے کہ آپ پورے دن میں کتنے گرام نشاستہ دار غذا استعمال کر سکتے ہیں' اور اس میں سے کس کھانے کے موقعہ پر آپ کتنے گرام نشاستہ لیں گے- اب اگر آپ کو ایک ایسا چارٹ مہیا کر دیا جائے جس میں کھانے کی ہر چیز کے سامنے اُس میں موجود نشاستے کے گرام درج ہوں' تو اپنی خوراک طے کرنا آپ کے لئے کتنا آسان ہوگا- ایسا ہی ایک چارٹ اس کتابچے کے آخر میں دیا گیا ہے-

مثال کے طور پر آپ کے معالج (یا ماہرغذایات) نے آپ کو نشاستے میں 60 گرام نشاستہ لینے کی اجازت دی ہے، تو اس کتابچے کے آخر میں دیئے ہوئے چارٹ کو دیکھ کر آپ یہ 60 گرام کسی بھی طرح سے پورے کر سکتے ہیں- اس طریقے کے روح کو سمجھنے کیلئے آپ مندرجہ ذیل دوصورتوں پر غور فرمایئے-

(1)

چپاتی (90 گرام آٹا، بغیر گھی)	3/4	45 گرام
ہری سبزی یا گوشت کا سالن	آدھا کپ	3-4 گرام
دہی (یا اتنے ہی دہی کی لسی)	ایک کپ	12 گرام
کُل نشاستہ		60 گرام

(2)

چپاتی (90 گرام آٹا، بغیر گھی)	3/4	45 گرام
دال/لوبیا/ چنے کا سالن	آدھا کپ	15 گرام

گُل نشاستہ 60 گرام

یہاں پر پہلی صورت میں آپ سالن میں سبزی یا گوشت استعمال کر رہے ہیں، جن میں نشاستہ کم ہوتا ہے، اسلئے آپ ایک کپ دہی بھی لے سکتے ہیں-لیکن جب آپ دال/ لوبیا یا چنے کا سالن لیتے ہیں، جس میں کہ نشاستہ زیادہ ہے، تو پھرآ پکو کسی اور جگہ سے نشاستہ کم کرنا پڑے گا - جیسا کہ ہم نے دہی کو خارج کر دیا

اسی طرح گھر میں کسی روز آلو کے پراٹھے پک رہے ہیں، اور آپکا جی بھی کھانے کو چاہتا ہے، تو آپ اپنے ناشتے میں آدھا پراٹھا اور ایک کپ دہی بھی لے سکتے ہیں-

لیکن یہاں پر غور کرنے اور یاد رکھنے کی جو بات نہایت اہم ہے، وہ یہ ہے کہ تلی ہوئی چیزوں کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے- اسلئے زیادہ چکنائی والی، اور تلی ہوئی چیزیں آپکو کبھی کبھار ہی لینا چاہئے-

ایک اہم سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ غذائیات کے اصولوں کے مطابق تو متوازن غذا وہی ہوگی جس میں غذا کے تمام اجزاء، یعنی نشاستہ، پروٹین، چکنائی، وٹامن اور معدنیات، سبھی ایک متناسب مقدار میں موجود ہوں - اسطرح جب ساری توجہ نشاستہ جات پر ہی مرکوز ہو جائے گی، تو ذیابطیس کے مریض کی غذا متوازن کیسے بنے گی؟

اس سوال کا جواب انتہائی سادہ ہے- اور وہ یہ کہ جب مریض کو تقریباً ہر چیز کھانے کی اجازت مل رہی ہے، تو اُسے بدل بدل کر سبھی چیزیں استعمال میں لانا چاہئے- آپکی خوراک میں جتنی زیادہ ورائٹی (Variety) ہوگی، اتنا ہی اسکے متوازن ہونے کے امکانات زیادہ ہونگے -

نشاستہ شماری پر عمل کرنے کے 3سنہری اصول

1)-اناج، گوشت، پھلیاں؛ دالیں اور پھل، سبھی نعمتوں کو باری باری کھانے کے استعمال میں لائیں

2)- چکنائی کم استعمال کرنے کی کوشش کریں- خاص طور پر مکھن اور دیسی گھی کا استعمال بہت ہی کم رکھیں

3)- آپکے معالج (یا غذائی ماہر) نے آپ کو ایک وقت میں جتنے گرام نشاستہ لینے کا مشورہ دیا ہے، اس سے زیادہ کسی بھی صورت میں استعمال نہ کریں

اب رہا یہ سوال، کہ آپ ایک وقت میں کتنا نشاستہ لے سکتے ہیں، تو اسکا دارومدار آپکے وزن، آپکی عمر، اور آپ کی جسمانی مشقت پر ہے- اسلیئے آپکی غذائی ضرورتوں کے مطابق آپکے لئے نشاستے کی مطلوبہ مقدار کا فیصلہ آپکے معالج ہی کریں گے- تاہم اگر ذیابطیس والے شخص کا وزن اُسکے قد کے حساب سے ٹھیک ہے، اور ہلکی پھلکی جسمانی مشقت کے ساتھ ایک بالغ مرد کیلیئے 60 گرام، اور بالغ عورت کیلیئے 50 گرام نشاستے کے تین بڑے کھانے، اور 25 سے 30 گرام نشاستے کے تین چھوٹے ناشتے (Snacks) دیئے جاتے ہیں- اس لحاظ سے دن بھر کا مینو کُچھ اسطرح سے بنتا ہے-

ناشتہ......صبح 8-00 بجے......50-60 گرام نشاستہ

صبح کے چائے......صبح 11-00 بجے...... 25-30 گرام نشاستہ

دوپہر کا کھانا......دوپہر 2-00 بجے......50-60 گرام نشاستہ

شام کے چائے......شام 5-00 بجے......25-30 گرام نشاستہ

رات کا کھانا......رات 8-00 بجے......50-60 گرام نشاستہ

رات سونے سے پہلے......رات 11-00 بجے......25-30 گرام نشاستہ

کُچھ لوگ جو صبح نماز کیلیئے جلد اُٹھ جاتے ہیں، اور صبح اُٹھتے ہی کچھ کھانے پینے کے عادی ہیں، وہ صبح ایک کپ دودھ لے سکتے ہیں-لیکن اس سے اگر اُن کے خون میں شوگر کو قابو رکھنے میں مشکل پیش آئے تو انہیں اپنے معالج سے مشورہ کر لینا چاہئے-

اسی طرح وہ لوگ جو صبح کھانے سے پہلے سیر یا ورزش کے عادی ہیں، انہیں یاد رکھنا چاہئے کہ شوگر کا مریض اگر خالی پیٹ ورزش کرے تو اُسکے خون میں شوگر کی شدید کمی کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے- اس لحاظ سے بہتر ہے کہ وہ آپنے ناشتے کا کُچھ حصہ ورزش سے پہلے لے لیں- اس سلسلے میں اگر کوئی مشکل پیش آئے تو آپکے ڈاکٹر صاحب یقیناً آپکی مدد کیلیئے موجود رہیں گے-

نشاستہ شماری کے بارے میں کُچھ اہم سوالات

ذیابطیس سے متاثر وہ افراد جو غذا میں پرہیز کے پرانے چھپے چھپائے چارٹ پر عمل کرنے کے عادی ہیں، انکے ذہن میں نشاستہ شماری کے بارے میں بہت سے سوال پیدا ہو سکتے ہیں، جن کا جواب ہم یہاں دینے کی کوشش کریں گے-

نشاستہ شماری کے حساب سے کیا میں مٹھائیاں کھا سکتا ہوں؟

نشاستہ شماری میں چونکہ ہمیں کھانے پینے کی کسی بھی چیز میں موجود صرف نشاستے کے گرام ہی گننا ہوتے ہیں، تو ہر کسی کے ذہن میں سوال پیدا ہوگا کہ کیا وہ میٹھی اشیا اور خاص طور پر مٹھائیاں وغیرہ بھی کھا سکتا ہے؟ کیا ایک لڈُو، اور اُسکے برابر نشاستے کی مقدار والے پھل (مثلاً امرود) میں کوئی فرق نہیں؟

اس معاملے میں کسی نازک بحث میں پڑنے سے پہلے جو سب سے زیادہ قابل غور بات غور رہے

وہ یہ ہے کہ ایک لڈو، جسکا وزن لگ بھگ ایک چھٹانک ہوتا ہے، اُس میں نشاستے کی مقدار تقریباً 45 گرام ہوتی ہے، جبکہ 45 گرام نشاستہ اگر آپ امرودوں سے حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ تقریباً آدھا کلو امرود کھا سکتے ہیں- اب اگر آپ کے معالج نے آپ کے لئے ایک وقت کے کھانے میں 60 گرام نشاتے کی حد مقرر کی ہے، تو ایک لڈو کھانے سے آپکے نشاستے کی حد تو تقریباً اسی میں ختم ہو جائے گی، جبکہ آپ کا پیٹ ذرا بھی نہیں بھر سکے گا- لیکن آدھا کلو امرود کھانے سے نہ صرف آپکا پیٹ اچھی طرح سے بھر جائے گا، بلکہ اسکے علاوہ کچھ اضافی طبی فاعدے بھی حاصل ہونگے- لہٰذا آپکے سوال کا سادہ جواب یہ ہوگا کہ مٹھائی آپ کھا تو سکتے ہیں، لیکن آپکو بہت احتیاط سے میٹھا اسطرح کھانا چاہیئے کہ آپکا شوق بھی پورا ہو سکے اور بھوکے بھی نہ رہ جائیں- اس سلسلے میں نقلی میٹھا کافی مفید ہوسکتا ہے-

کیا ریشہ دار،خام نشاستے ، اور انتہائی خالص نشاستے میں کوئی فرق نہیں؟

1995 تک یہ خیال کیا جاتا تھا کہ انتہائی خالص نشاستہ، جیسا کہ میدہ اور پاستا وغیرہ، اور قدرتی میٹھا(sugars) کھانے سے خون میں شوگر بہت تیزی سے بڑھتی ہے، جبکہ خام اور ریشہ دار نشاستہ، جیسا کہ چھان سمیت آٹا، دالیں، لوبیا، پھل اور سبزیوں میں پایا جانے والا نشاستہ کھانے سے خون میں شوگر آہستہ آہستہ بڑھتی ہے، جسکی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار کو قابو میں رکھنا آسان ہو جاتا ہے- لیکن تحقیق سے اس نظریے کو بہت زیادہ تقویت نہیں مل سکی- اب اکثر سائنسدانوں کا خیال یہ ہے کہ آپکے کھانے میں موجود نشاستے کے کُل مقدار ہی یہ فیصلہ کرے گی کہ آپ کے خون میں شوگر کتنا بڑھتی ہے، لیکن اسکے باوجود خام اور ریشہ دار نشاستہ استعمال کرنے کے بہت سے طبی فاعدے ہیں، اور اس میں کوئی شک نہیں کہ آپکو اپنے کھانے میں زیادہ سے زیادہ نشاستہ خام اور ریشہ دار اشیا سے ہی حاصل کرنا چاہیئے-

ریشہ کیا ھے اور غذا میں اسکی کیا اھمیت ھے؟

پودوں سے حاصل ہونے والے خوراک میں پائے جانے والے نشاستے کی کُچھ اقسام ایسی ہیں ،جنہیں ہمارا جسم ہضم نہیں کرسکتا، اسلئے یہ ہمارے خون کی شوگر پر کوئی اثر نہیں ڈال سکتا- ریشہ دار خوراک استعمال کرنے کا ایک فاعدہ تو یہ ہے کہ خون میں شوگر کی مقدار پر کوئی منفی اثر ڈالے بغیر، آپ اپنا پیٹ بہتر انداز میں بھر سکتے ہیں- پھر ریشہ چونکہ ہضم نہیں ہوتا، اسلئے یہ قبض کشا کا کم بھی کرتا ہے- سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ایک عام آدمی کو دن میں تقریباً 50 گرام ریشہ ضرور کھانا چاہئے- کُچھ تحقیقات سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ ذیابطیس سے متاثر افراد اگر زیادہ ریشہ استعمال کریں تو اُن کے خون کی شوگر کنٹرول کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے- اسکے علاوہ پانی میں حل ہو جانے والا ریشہ، جیسا کہ جَو میں پایا جاتا ہے، خون میں چکنائی کا توازن قائم رکھنے میں بھی کافی مددگار ثابت ہوتا ہے-

لہٰذا ہم آسانی سے کہہ سکتے ہیں، کہ شوگر سے متاثر افراد کو، چھان سمیت اناج کا آٹا، پھل، سبزیاں، دالیں اور لوبیا زیادہ استعمال کرنا چاہئے-

اپنے کھانے کا انتخاب خود کیجئے

ویسے تو اس کتابچے کے آخر میں دیئے ہوئے چارٹ کو دیکھ کر آپ خود بھی اپنے لئے اپنی خوراک منتخب کر سکتے ہیں، لیکن آپ کی سہولت کی لئے ہم یہاں خوراک کے چند انتخاب پیش کر رہے ہیں- انہیں دیکھ کر آپ نشاستہ شماری کے طریقے کو مزید بہتر انداز میں سمجھ سکیں گے-

60گرام نشاستے والے روز مرہ کے کُچھ کھانے / ناشتے

آپ ان میں سے کوئی بھی ناشتہ/کھانا، اپنے مزاج اور پسند کے مطابق منتخب کر سکتے ہیں
یا اگر چاہیں تو بدل بدل کر سبھی کو استعمال میں لا سکتے ہیں
یہاں پر پیمائش کیلیئے جو کپ استعمال کیا گیا ہے وہ 150 ملی لیٹر کا چائے والا کپ ہے
اور چمچ سے مراد 5 ملی لیٹر کا چائے والا چمچ ہے- جہاں کھانے کا چمچ استعمال ہوا ہے
وہ 15 ملی لٹر کا ہے، اور ڈونگے والا چمچ 25 ملی لٹر کا ہے

روایتی ناشتے

(1)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آٹا)	3/4	45 گرام نشاستہ
دال کا سالن	1/2 کپ	15 گرام نشاستہ

(دال میں چنے، لوبیا کی تمام قسمیں، اور تمام دالوں کے علاوہ سوکھے ہوئے مٹر بھی شامل ہیں)

کُل نشاستہ **60** گرام

(2)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آ ٹا)	3/4	45 گرام
گوشت کا سالن	1/2 کپ	3-4 گرام

(گوشت میں چھوٹا گوشت، بڑا گوشت، مرغی، قیمہ، مچھلی، سری پائے اور نہاری سب شامل ہیں)

دہی (یا اتنے ہی دہی کی لسی)	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(3)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آ ٹا)	3/4	45 گرام
سبزی کا سالن	1/2 کپ	3-4 گرام

(سبزی سے مراد ہری سبزی ہے- آلو، گاجر اور اروی وغیرہ میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے، اسلئے یہ سبزیاں کھانا چاہیں تو روٹی 3/4 کی بجائے آدھی لیں)

دہی (یا اتنے ہی دہی کی لسی)	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(4)

بران رس	3 عدد	45 گرام
بالائی	ایک چمچ	3 گرام
دُودھ پتی	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(5)

بن (بند)	ایک عدد	45 گرام

مکھن (چھوٹی ٹکیہ)	30 گرام	2 گرام
دودھ	ایک کپ	12 گرام

(ایک کپ دودھ کی جگہ اتنے ہی دودھ کی دودھ پتی، یا ایک کپ دہی، یا ایک کپ دہی کی لسی بھی لے سکتے ہیں)

کل نشاستہ	**60** گرام

(6)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آٹا)	ایک	60 گرام
اچار	ایک ٹکڑا	5 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

جدید مصروف طرز زندگی
کے مطابق ناشتہ

(7)

بران بریڈ کے سلائس	3عدد	45 گرام
مکھن یا پنیر	30گرام	2 گرام
دہی میں اسبغول کا چھلکا ملا کر	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**59** گرام

(8)

بران بریڈ کے سلائس	3عدد	45 گرام

جام/جیلی (لوشوگر یا کم شوگر والا)	ایک بڑا چمچ	6 گرام
چائے	ایک کپ	4 گرام
سیب (3انچ قطر)	آدھا	6 گرام

سیب کی بجائے آپ برابر نشاستہ والے دوسرے پھل بھی منتخب کر سکتے ہیں۔- یہاں چائے سے مراد ایک حصہ دودھ اور تین حصہ پانی سے بنی ہوئی چائے ہے

کل نشاستہ **61** گرام

(9)

کارن فلیکس	آدھا کپ	30 گرام
دودھ (کم چکنائی والا دودھ بہتر ہوگا)	ایک کپ	12 گرام
خوبانی/ امرود/ ناشپاتی	ایک پاؤ	15 گرام

ان پھلوں کے علاوہ آپ آخر میں دی گئی فہرست سے برابر نشاستہ والے دوسرے پھل بھی منتخب کر سکتے ہیں۔-لیکن بہتر ہوگا کہ اپ ایسے پھل منتخب کریں جن میں ریشہ زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے-

کل نشاستہ **57** گرام

(10)

بران بریڈ کے سلائس	3 عدد	45 گرام
چکن سپریڈ	چمچ	5 گرام
کم چکنائی والا دودھ	ایک کپ	12 گرام

ایک فیصد اور دو فیصد چکنائی والے دودھ اب پاکستان میں دستیاب ہیں، جن کی قیمت ریگولر دودھ کے ٹیٹرا پیک کے برابر ہی ہے

کل نشاستہ **60** گرام

60 گرام نشاستے والے کچھ خصوصی ناشتے

یہ ایسے ناشتے ہیں جن میں چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے اور میدے کے استعمال کی وجہ سے بھی انہیں کثرت سے کھانا نقصان دہ ہوسکتا ہے تاہم کبھی کبھار یعنی ہفتے یا پندرہ دن میں ایک دفعہ، ان کے استعمال میں کوئی حرج نہیں

(11)

مولی/گوبھی/ قیمے والا پراٹھا	3/4	45 گرام
دہی یارائتہ	1/4 کپ	3 گرام
دودھ یا دودھ پتی	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(12)

آلو والا پراٹھا	1/2	45 گرام
دہی یارائتہ	1/4 کپ	3 گرام
دودھ یا دودھ پتی	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(13)

پوریاں	ایک	30 گرام
آلو چنے کی بھاجی	آدھا کپ	08 گرام

حلوہ	دو چمچ	10 گرام
دہی یا لسی	ایک کپ دہی	12 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(14)

سادہ نان (90 گرام آٹا)	3/4	45 گرام
ہریسہ	آدھا کپ	15 گرام
کل نشاستہ		60 گرام

(15)

نان (90 گرام چھان سمیت آٹا)	3/4	45 گرام

اگر آٹے کا پیڑا برابر کا ہو، تو نان میں نشاستے کی مقدار تو تقریباً روٹی کے برابر ہی ہوتی ہے، لیکن نان چونکہ میدے سے بنائے جاتے ہیں، اسلئے ان کے کھانے سے خون میں شوگر نسبتاً تیزی سے بڑھتی ہے- اسلئے انہیں کبھی کبھار ہی استعمال میں لانا چاہیئے

چنے کا سالن	آدھا کپ	15 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

60گرام نشاستے والے دوپہر اور رات کے کھانے

(16)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آٹا)	3/4	45 گرام
گوشت/مچھلی کا سالن	آدھا کپ	3-4 گرام

دہی/ رائتہ	آدھا کپ	6 گرام
تازہ سبز سلاد	آدھا کپ	5 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(17)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آٹا)	3/4	45 گرام
ہری سبزی کا سالن	1/2 کپ	3-4 گرام
(اس میں آلو، گاجر اور اروی وغیرہ شامل نہیں ہیں)		
دہی/ رائتہ	آدھا کپ	6 گرام
تازہ سبز سلاد	آدھا کپ	5 گرام
کل نشاستہ		**60** گرام

(18)

چپاتی (90 گرام چھان سمیت آٹا)	3/4	45 گرام
آلو/ اروی/ گاجر/ شلجم کا سالن	1/2 کپ	15 گرام
(ان سبزیوں میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے اسلئے آپ سلاد اور رائتہ نہیں لے سکیں گے)		
کل نشاستہ		**60** گرام

(19)

اُبلے (یا تڑکے والے) چاول	ایک کپ	45 گرام
دال/ چنے/ لوبیا کا سالن	آدھا کپ	15 گرام

(اگر آپ سلاد یا رائتہ لینا چاہیں تو آپکو چاول یا دال میں سے کُچھ کمی کرنا پڑے گی)

کل نشاستہ		**60** گرام

(20)

پلاؤ/ بریانی/کھچڑی	ایک کپ	40-45 گرام
دہی/ رائتہ	آدھا کپ	6 گرام
تازہ سبز سلاد	آدھا کپ	5 گرام
پپیتا	آدھا کپ	5 گرام
کل نشاستہ		تقریباً**60** گرام

(21)

برگر (بن، ایک انڈہ اور ایک کباب)	ایک	40 گرام
ڈائٹ کولڈ ڈرنک	ایک	0 گرام
سیب	3انچ کا ایک	12 گرام
مایونیز اور بند گوبھی کا سلاد	دو چمچ	10 گرام
کل نشاستہ		**62** گرام

(22)

پیزا	آدھا ٹکڑا	45 گرام
مایونیز والا سلاد	دو چمچ	10 گرام
چٹنیاں اور کیچپ	دو چمچ	5-8 گرام
کل نشاستہ		**62** گرام

دعوتوں پر آپ کیا کھائیں؟

خوشی اورغم ہرطرح کے موقعوں پر ہونے والی دعوتوں میں تو ہر شخص کو جانا ہی پڑتا ہے- ایسے موقعوں پر ذیابطیس کے مریضوں کو یہ فیصلہ کرنے میں اکثر مشکل پیش آتی ہے کہ وہ کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں-اسلئے دعوتوں پر پکنے والے عمومی کھانوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے آپکے لئے 2 فہرستیں نیچے دی جا رہی ہیں

(23)

روسٹ (چکن/مچھلی/ بیف)	ایک ٹکڑا	5 گرام
نان/روٹی	آدھانان	30 گرام
گریوی والا گوشت	2-3 بوٹیاں	5 گرام
تازہ سبز سلاد	ایک کپ	5 گرام
سویٹ ڈش	5 چھوٹے چمچ	15-20 گرام
کل نشاستہ		**60-65** گرام

(24)

سیخ کباب	3 عدد	5 گرام
پلاؤ	ایک ڈش والا چمچ	30 گرام
شوربے/گریوی والا سالن	دوچمچ	5 گرام
(تھوڑا سا پالک گوشت بھی لے سکتے ہیں)		
تازہ سبز سلاد	آدھا کپ	5 گرام

سویٹ ڈش	5 چھوٹے چمچ	15-20 گرام
کل نشاستہ		**60-65** گرام

30گرام نشاستے والی چائے (مختصر کھانا)

ذیابطیس سے متاثر وہ افراد جو خون میں شوگر کم کرنے والی کوئی بھی دوا (یا انسولین) لے رہے ہوں، انہیں خون میں شوگر کی مقدار کو یکساں رکھنے کیلئے عام طور پر ہر بڑے کھانے سے تقریباً تین گھنٹے بعد ایک مختصر کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے- ذیل میں 25 سے 30 گرام نشاستے والے ایسے ہی مختصر کھانوں کی چند فہرستیں دی جارہی ہیں- لیکن آپ اس کتابچے کے آخر میں دیئے گئے چارٹ کی مدد سے اپنے لئے خود بھی ایسے ہی کئی مینو ترتیب دے سکتے ہیں

(25)

نمکین بسکٹ	2 عدد	20 گرام
چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ)	ایک کپ	4 گرام
کل نشاستہ		**24** گرام

(26)

رس	ایک عدد	15 گرام
دودھ (یا دودھ پتی)	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**27** گرام

(27)

شکرقند (کٹی ہوئی)	آدھا کپ	23 گرام
چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ)	ایک کپ	4 گرام
کل نشاستہ		**27** گرام

(28).

امرود	ایک کپ	14 گرام
نمکین بسکٹ	ایک عدد	10 گرام
چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ)	ایک کپ	4 گرام

آپ آخر میں دی ہوئی فہرست دیکھ کر امرود کی بجائے، اسکے برابر نشاستے والا کوئی پھل منتخب کر سکتے ہیں

کل نشاستہ		**28** گرام

(29)

نمکو	30 گرام	12 گرام
دودھ (یا دودھ پتی)	ایک کپ	12 گرام
کل نشاستہ		**24** گرام

(30)

چکن پیٹیز (یا چکن رول)	ایک عدد	20 گرام
چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ)	ایک کپ	4 گرام
کل نشاستہ		**24** گرام

(31)

ویجیٹیبل پیٹیز (یا ویجیٹیبل رول)	آدھا	20 گرام

مختلف غذائی اشیا میں موجود قابل ھضم نشاستے کے مقدار

اشیا	ایک وقت کی خوراک	قابل ھضم نشاستہ
اناج		
گھریلو سادہ روٹی (90 گرام آٹا)	3/4	45 گرام
تندوری سادہ روٹی (110 گرام آٹا)	3/4	55 گرام
تندوری خمیری روٹی (110 گرام آٹا)	3/4	55 گرام
نان (110 گرام آٹا)	3/4	55 گرام
پراٹھا (سادہ 110 گرام آٹا)	3/4	55 گرام
مولی/ قیمے والا پراٹھا (90 گرام آٹا)	3/4	45 گرام
آلو والا پراٹھا (90 گرام آٹا)	3/4	55 گرام
چاول (پکے ہوئے)	ایک کپ	45 گرام
پوری (50 گرام آٹا)	ایک عدد	30 گرام
ڈبل روٹی کا ایک اونس کا سلائس (بران بریڈ)	2	30 گرام
ڈبل روٹی کا ایک اونس کا سلائس (سفید آٹا)	2	30 گرام
رس (پھیکا)	2	30 گرام
رس (میٹھا)	2	35 گرام
بھنا ہوسٹہ	ایک درمیانہ	30 گرام
کارن فلیک	60 گرام	50 گرام
بسکٹ (نمکین/ میٹھا/ کریک کریکر)	2	20 گرام

اشیا	ایک وقت کی خوراک	قابل ھضم نشاستہ
دودھ اور دودھ سے بنی اشیا		
دودھ/ دہی	ایک کپ	12 گرام
پنیر (کاٹیج)	30 گرام	3 گرام
پنیر (شیڈر/موذ ریلا/سِوِس)	30 گرام	1 گرام
مکھن	30 گرام	1 گرام
سبزیاں		
ساگ ہر قسم، سبز پتے ہر قسم، کدُو، ٹنڈے، بھنڈی، کالی توری، بینگن، بند گوبھی، پھول گوبھی، کریلا	آدھا کپ پکی ہوئی سبزی	5 گرام
مٹر (سبز)	آدھا کپ	5 گرام
آلو/ اروی	آدھا کپ	15 گرام
شکر قند	آدھا کپ	23 گرام
کھیرا	آدھا کپ	6 گرام
گاجر	آدھا کپ	4 گرام
مولی	آدھا کپ	1 گرام
حلوہ کدو	آدھا کپ	10 گرام
پیٹھا	آدھا کپ	11 گرام
دالیں		
دال چنا، مسور، مونگ، ماش، چنے، سوکھے مٹر، لوبیا ہر قسم	30 گرام آدھا کپ پکا ہوا سالن	15 گرام
گوشت		

مُرغی، بکرا، گائے، مچھلی کا پکا ہوا گوشت	100 گرام	5	گرام

پھل

امرود	آدھ پاؤ	7	گرام
سیب	ایک درمیانہ	12	گرام
ناشپاتی	آدھ پاؤ	15	گرام
آڑو	آدھ پاؤ	11	گرام
خوبانی	آدھ پاؤ	8	گرام
پپیتا	آدھ پاؤ	10	گرام
آلو بخارا	ایک درمیانہ	8.5	گرام
کینو/ مالٹا/موسمی	ایک درمیانہ	30	گرام
سٹرابیری	ایک کپ	15	گرام
کیلا	ایک درمیانہ	27	گرام
جامن	15 دانے	15	گرام
شہتوت	آدھا کپ	15	گرام
تربوز	ایک کپ	15	گرام
خربوزہ	ایک کپ	15	گرام
سردا/گرما	ایک کپ	15	گرام
فالسہ	آدھا کپ	15	گرام
لوکاٹ	آدھ پاؤ	15	گرام
بیر	آدھ پاؤ	15	گرام
کھجور	دوعدد	15	گرام
انگور	آدھا کپ	15	گرام

آم	آدھ پاؤ	19.5	گرام
اناس	ایک کپ	7	گرام

خشک میوہ

بادام/ مونگ پھلی/ پستہ	30 گرام	4	گرام
کاجو/ کھوپرا/ اخروٹ	30 گرام	2	گرام

میٹھی اور مٹھاس پیدا کرنے والی چیزیں

چینی/ شکر/ گڑ/ مصری	ایک چائے کا چمچ	5	گرام
فروٹ جام/ شہد/ مارمالیڈ/ جیلی	ایک چائے کا چمچ	3	گرام

مشروبات

بوتل (پیپسی، سپرائیٹ، کوکا کولا وغیرہ)	ایک کپ	16	گرام
سیب کا جوس	آدھا کپ	13	گرام
کینو/ موسمی/ کا جوس (تازہ)	آدھا کپ	13	گرام
سکنجبین (چینی والی)	ایک کپ	چینی کے حساب سے	
سکنجبین (نمکین)	ایک کپ	1	گرام
کافی (بلیک، بغیر چینی)	ایک کپ	0	گرام
کافی (کریم یا دودھ کے ساتھ)	ایک کپ	دودھ کے حساب سے	

متفرق اشیاء

اچار	ایک ٹکڑا	5	گرام
کیچپ (ٹماٹر)	ایک بڑا چمچ	2.5	گرام
سویا ساس	آدھا کپ	4.5	گرام

فروٹ کیک	ایک سلائس	35	گرام
خشک دودھ کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	4	گرام
ہریسہ	60 گرام	20	گرام

یہ کتاب
ماہرین کی نظر میں

ڈاکٹر محمد سرور چوھدری

مرکزی صدر (الیکٹ)پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن

شوگر کے مریضوں کو عام طور پر ہر اچھی چیز کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے، لیکن اس کتاب کو پڑھ کر محسوس ہوتا کہ ذیابیطس کے مریض بھی اپنی پسند کی ہر چیز کھا سکتے ہیں- اس کے علاوہ اس کتاب کی جس چیز نے مجھے سب سے زیادہ متاثر کیا ہے وہ یہ کہ ذیابیطس کے مریضوں کیلیۓ یورپی طرز کے کھانوں کے بجائے، وہی کھانے تجویز کئے گئے ہیں جو عام طور پر وہ اپنے گھروں، محفلوں، دعوتوں اور ہوٹلوں میں کھاتے ہیں- اس کے علاوہ مختلف کھانے بدل بدل کر کھانے کیلیۓ اُس میں موجود نشاستے کے گرام گننے انتہائی آسان طریقہ بتایا گیا ہے جو کہ کیلوریز گننے کی نسبت بہت آسان ہے-

اس کتاب کی ایک خوبی اس کی آسان اور سادہ زبان ہے، جو کم پڑھے لکھے لوگ بھی آسانی سے سمجھ سکتے ہیں- مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب نہ صرف شوگر کے مریضوں میں بہت جلد مقبول ہو جائے گی بلکہ بہت سے ڈاکٹر بھی اس سے استفادہ کر سکیں گے-

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

مرکزی صدر پاکستان اکیڈمی آگف فیملی فزیشنز

مجھے محترم ڈاکٹر آصف قادری صاحب کا کتابچہ (ذیابیطس آپ ہر چیز کھا سکتے ہیں) پڑھنے کا موقع ملا- جس محنت ذہانت اور درددل سے انہوں نے اس کتابچے میں ذیابیطس کے مریضوں کو مشورے دیئے ہیں،

اور نشاستہ شماری کے آسان طریقے جس طرح سے سکھائے ہیں وہ اپنی مثال آپ ہیں- ذیابیطس کے مریضوں میں ڈیپریشن بہت عام ہے اور صرف یہ فقرہ کہ وہ ہر چیز کھا سکتے ہیں، بے شمار مریضوں کی زندگیوں کو خوشیوں سے بھر دینے کے مترادف ہے- ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مختلف کھانوں پر ہیزی کھانوں کے چارٹ گرامز کی صورت میں، اور ہر چیز کو ایک نظم کے ساتھ کھانے اور استعمال کرنے کے طریقے، جس خوبصورتی سے لکھے گئے ہیں وہ آصف قادری کی اپنے شعبہ سے شدید لگن، ریسرچ اور مغربی مصنفوں کی طرح انسانی ہمدردی کے بے پناہ جذبوں کی آئینہ دار ہے- ہر ہر سطر سے گزرتے ہوئے مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے بقول اقبال کہہ رہے ہوں

خدایا آرزو میری یہی ہے
میرا نور بصیرت عام کردے

ڈاکٹر محمد سلیم ملک

ڈائریکٹر ڈایابیٹکس انسٹیٹیوٹ آف پاکستان (DIP)

یہ بھی آرائشِ ہستی کا تقاضا تھا کہ ہم
حلقہءِ فکر سے میدانِ عمل میں آئے

یہ شعر ڈاکٹر آصف محمود قادری، صدر ذیابیطس فاؤنڈیشن آف پاکستان کی شخصیت اور ذیابیطس کے میدان میں اُن کی ان گنت خدمات کا احاطہ بخوبی کر رہا ہے- وہ بحیثیت ڈاکٹر ذیابیطس فاؤنڈیشن آف پاکستان کے پلیٹ فارم سے ذیابیطس سے متاثرہ لاکھوں افراد کو عمدہ علاج کی سہولیات بہم پہنچا رہے ہیں- کتاب ''ذیابیطس- آپ ہر چیز کھا سکتے ہیں'' بھی اسی کڑی کا ایک سلسلہ ہے، جو سنگ میل پبلی کیشنز لاہور کے تعاون سے ذیابیطس فاؤنڈیشن آف پاکستان کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے چھاپی گئی ہے-

اس مختصر مگر پُر اثر کتاب میں ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اپنی دھرتی، اور ثقافت سے مطابقت رکھتی ہوئی خوراک کے بارے میں وہ معلومات فراہم کی گئی ہیں جن کی مدد سے وہ اپنی پسند اور ناپسند کے مطابق خوراک کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ذیابیطس میں کوراک کی پرہیز، نشاستہ شماری اور مختلفغذائی اشیا میں نشاستے کی مقدار کے بارے میں مفصل اور جدید معلومات انتہائی آسان طریقے سے بیان کی گئی ہیں۔ جس سے نہ صرف مریض بلکہ اُس کے اہل خانہ اور اور ذیابیطس کے علاج سے تعلق رکھنے والے معالج بھی یکساں فاعدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ وہ افراد جو اپنا وزن کنٹرول میں رکھنا چاہتے ہوں، یہ کتاب اُن کے لئے بھی ایک نعمتِ عظمٰی ہے۔ میں ذیابیطس کے مریضوں کو ان کے بہترین علاج کیلئے اس کتاب کو پڑھنا اور اس پر عمل کرنا لازمی سمجھتا ہوں۔

ڈاکٹرسید عباس رضا

اینڈوکرائینالوجسٹ شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال و نیشنل ہسپتال ڈیفینس لاھور

پچھلے چند برسوں میں تیزی سے بڑھتی ہوئی ذیابیطس نے جہاں کروڑوں انسانوں کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے، وہاں اس مرض کے بارے میں سائنسی تحقیق بھی انتہائی تیزی سے آگے بڑھی ہے۔ لیکن افسوس کہ مغربی ممالک کی طرح ہم ان سائنسی معلومات اور اسکے فواعد اپنے مریضوں تک منتقل نہیں کر پائے۔ اس اہم معاملے میں ڈاکٹر آصف قادری نے پہل کی ہے اور مریضوں کیلئے مقامی زبانوں میں سائنسی معلومات کی اشاعت کا بیڑہ اُٹھایا ہے۔ یہ کتابچہ اُن کی اسی کوشش کا ایک حصہ ہے۔

ہمیں اس بات کو شروع ہی سے سمجھ لینا چاہئے کہکوئی بھی خوراک ایسی نہیں ہوسکتی جسے ہم ذیابطس کے لئے مثالی کھانا قرار دے سکیں۔ لہٰذا کھانے کی مقدار پر قابو پانے کے علاوہ، ہمیں خوراک کے ہر گروپ میں بدل بدل کر ایسے صحتمند کھانے منتخب کرنا چاہئے، جو بہترین غذائی اجزاء مثلاً وٹامن معدنیات اور ریشہ فراہم کر سکیں۔ ہمیں باریک پسے ہوئے اور ریشہ نکالے ہوئی کھانے کم سے کم اتعمال کرنا چاہئے۔

ہم جانتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے متوازن غذا کے سلسلے میں ماضی میں ایسی غذائی سفارشات دی جاتی رہی ہیں جو کہ کافی پیچیدہ اور اُلجھا دینے والی تھیں-اس پرستم یہ کہ وقت کے ساتھ ساتھ یہ سفارشات بدلتی بھی رہی ہیں-لیکن کُچھ غذائیں ایسی ہیں جن کے بارے میں ہماری سوچ اور سائنسی سفارشات میں کوئی تبدیلی نہیں آئی-اس سلسلے میں ہم سبزیوں، چھان سمیت آٹے، اچھی طرح سے صاف کئے ہوئے کم چربی والے گوشت، کم چکنائی والے دودھ اور دودھ سے بنی اشیا، اور کھانے کے مائع تیل کی مثالیں دے سکتے ہیں-

اب ذیابیطس میں غذائی پرہیز کے نئے تصورات بھی متعارف کروائے جا رہے ہیں جن میں غذائی مینو ترتیب دینے کیلئے نشاستہ شماری اور غذائی ادل بدل کے طریقے شامل ہیں، اور امریکن ذیابیطس ایسوسی ایشن جیسی ذیابیطس پر کام کرنے والی بڑی بڑی تنظیمیں ان تصورات کو اپنانے لگی ہیں-

ڈاکٹر قادری نے اس کتابچے میں نشاستہ شماری، اور اسی طرح کے دوسرے نئے غذائی تصورات کو مقامی زبان میں متعارف کروانے کی کوشش کی ہے- مجھے پوری امید ہے کہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد ذیابیطس والے افراد کو یہ سمجھنے میں کافی مدد ملے گی کہ اُنہیں کس کھانے میں کونسی خوراک، کس مقدار میں لینا چاہئے-

کھانے میں پرہیز کا بہترین طریقہ تو ظاہر ہے کہ وہی ہوگا جو ہماری زندگی کے معمولات اور ہماری عادتوں کے قریب ترین ہونے کے ساتھ ساتھ، خون میں شوگر اور کولیسٹرول کی مقدار، بلڈ پریشر اور ہمارے وزن، سبھی کو کنٹرول کرنے میں بھی مددگار ہو-ان مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے ذیابیطس والے افراد بھی وہی چیزیں کھا سکتے ہیں جن کا لطف گھر کے دوسرے افراد اٹھاتے ہیں-لیکن اس کیلئے غذائی راہنمائی کی ضرورت پیش آتی ہے- یہ کتابچہ ذیابیطس میں پرہیز کے بارے میں حرف آخر تو نہیں ہے، لیکن ذیابیطس والے افراد کو خوراک کا بہتر انتخاب میں مدد فراہم کرنے کی انتہائی قابل قدر کوشش ہے-

پروفیسر ڈاکٹر شاھد محمود

بین الاقوامی لیکچرار ، ماھر ذیابیطس حمید لطیف ھسپتال لاھور

ذیابیطس فاؤنڈیشن کے صدر ڈاکٹر آصف محمود قادری صاحب کے لکھے ہوئے اس کتابچے کو پڑھتے ہوئے مجھے انتہائی مسرت محسوس ہوئی۔ ہم سب جانتے ہیں کہ ذیابیطس کے درست علاج میں صحتمند اور متوازن غذا کا انتخاب بنیادی اہمیت کا حامل ہے، اور جتنی مفید معلومات اس کتاب میں جمع کی گئی ہیں، انہیں دیکھ کر مجھے پورا یقین ہے کہ ذیابیطس کے تمام مریضوں کو یہ کتاب پڑھنے سے اس سلسلے میں بہت زیادہ مدد ملے گی۔ اس لئے میں ذیابیطس کے تمام مریضوں کو یہ کتابچہ پڑھنے کی پرزور سفارش کروں گا۔

ڈاکٹر امتیاز حسن

میڈیکل ڈائریکٹر ڈایابیٹکس انسٹیٹیوٹ آف پاکستان (DIP)

ڈاکٹر آصف قادری سے میرا تعارف نیا نہیں ہے۔ مجھے یہ فخر حاصل ہے کہ میں نے ان سے زمانہ طالب علمی میں فیض حاصل کیا۔ ڈاکٹر آصف قادری انتہائی محنتی، دھن کے پکے، اور دلکش لہجہ کے حامل انسان ہیں۔ وہ عام آدمی کی زبان میں سوچتے اور لکھتے ہیں۔ اب انہوں نے ایک بالکل نئے موضوع پر طبع آزمائی کی ہے، اور یہ موضوع ہے کارب کاؤنٹنگ (نشاستہ شماری) کا۔

ذیابیطس کے علاج میں غذا کی اہمیت نہایت مسلم ہے۔ ذیابیطس افراد کی غذائی ضروریات کو نظرانداز کر کے مناسب شوگر کا ہدف حاصل نہیں کیا جا سکتا۔

کارب کاؤنٹنگ کا موضوع پاکستان میں تو بالکل نیا ہے۔ ذیابیطس افراد کو اس سلسلے میں بہت کم آگاہی حاصل ہے۔ ڈاکٹر آصف کی یہ کتاب اس آگاہی کو عام کرنے کی نہایت عمدہ کاوش ہے۔ اس کتاب کی خوبی اسکی آسان، سلیس اور عام آدمی کی سمجھ میں آنے والی زبان ہے۔ ایک انتہائی سائنسی موضوع کو اتنے عمدہ اور آسان طریقے سے پیش کرنا واقعی ایک فن ہے۔ میرا خیال ہے کہ عام ذیابیطس افراد تو اس سے استفادہ کریں گے ہی، پرائمری کیئر فزیشن کیلئے بھی یہ ایک نعمت غیر مترقبہ ثابت ہوگی۔